

つながる BOOK

高屋地域では、福祉施設や関係機関等と連携し、職員が日頃の業務の知識を活かした 福祉・介護等に関する出前講座を地域の「集まりの場」で実施します。

地域のサロンや通いの場、地区社協、住民自治協議会等の行事の際にご活用ください。



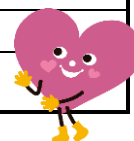
地域出前講座メニュー

番号	講師派遣先	テーマ	所要時間	ページ
1	社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま	いつまでも自分の足で歩こう～かんたん体力測定・体操教室～	60～90分	1
2		ミュージックケアを体験しよう	30～60分	
3		住みよい地域づくり	30分	
4		発達障害ってなんだろう	60分	
5	社会福祉法人 しらとり会 地域生活支援センターまほろば	精神障害の理解	30分	
6		精神障害のある方への関わり方	30分	
7	社会福祉法人 本永福祉会 特別養護老人ホーム御園寮	地域で見守るための「認知症サポーター養成講座」	60～90分	2
8	医療法人社団 ヤマナ会 高齢者福祉複合施設 たかやの郷	健康運動講座	60～90分	
9		レクリエーション講座	60～90分	
10		介護方法・技術について	30～60分	
11	医療法人社団 愛心会 なんぶ内科通所介護事業所	たのしく簡単に自宅で体操	60分	
12	社会福祉法人 成寿会 高屋の大地	みんなもできる介護の方法（技術）	30～60分	
13	ダスキン ヘルスレント 東広島ステーション	A I を活用した歩行バランス測定と脳リハから生まれた認知機能チェック	30～60分	3
14	社会医療法人 千秋会 グループホームWOW！（わお！）	安全な食事介助法の工夫	30～40分	
15		転倒予防について	30分	
16		座ってできるリハビリテーション	30分	
17		骨粗しょう症による骨折予防	30分	
18	NEW 歯いしゃさんの食育 ～お達者編～	歯いしゃさんの食育 ～お達者編～	60分	
19	NEW 歯いしゃさんの食育 ～離乳食編～	歯いしゃさんの食育 ～離乳食編～	60分	4
20		歯いしゃさんの食育 ～アラフィフ編～	60分	
21	NEW 広島銀行 高屋支店	「わが家の相続対策」5つのサポート紹介	30～90分	
22	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）	認知症サポーター養成講座	60～90分	
23		高齢者の権利擁護	30～40分	
24		豊かな人生とともに ACP：人生会議（アドバンス・ケア・プラン）と未来ノート	90分	
25		介護保険について	30～60分	
26		高齢者福祉サービス	15～30分	
27		認知症の勉強会	30～60分	
28	基幹型地域包括支援センター	通いの場（百歳体操体験会）	45～60分	5
29		健康講座「フレイルサポーター養成講座」	90分	
30	市医療保健課	健康相談・健康教育	30～60分	
31	市こども家庭課	東広島市の子育て支援について	30～60分	
32	市地域共生推進課	地域共生社会の実現について	30～60分	
33	東広島市生活支援センター	生活支援センターの役割について	30～60分	6
34	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会	地域サロンについて	15～30分	
35		助け合い体験ゲーム	60～90分	
36		そよかぜねっとについて	15～30分	
37		地域の見守り隊・お助け隊結成について	15～30分	
38		成年後見制度・かけはしについて	30～60分	
39		防災訓練・防災勉強会	30～60分	
40		避難所運営ゲーム（HUG）カードゲーム	60～90分	
41		災害カードゲーム クロスロード	30～60分	
42		楽しみながら防災を学ぼう～防災カルタ～	30分	

☆その他、ご希望の講座やテーマがありましたらお問い合わせください

出前講座メニュー一覧

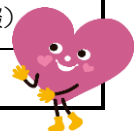
1	いつまでも自分の足で歩こう ～かんたん体力測定・体操教室～	社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま
コロナ禍で外出が減り、筋力が落ちていませんか？かんたんにできる体力測定、体操を行います。		
法人職員（理学療法士）		60～90分
備 考：運動しやすい服装（上履きも） 人数制限：10人程度（実践形式のため）		
2	ミュージックケアを体験しよう	社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま
だれでも・どこでも・いつでも楽しめる音楽療法です。音楽に合わせて心と身体を刺激し、心地よく楽しい時間を体験してみましょう。		
法人職員		30～60分
必要物品：イス 人数制限：なし		
3	住みよい地域づくり	社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま
住み慣れた地域の中で、障害や生きづらさを抱えておられる方の暮らしを紹介しながら一緒に「障害」について考えてみませんか。		
法人職員		30分
必要物品：スクリーン・プロジェクター 人数制限：なし		
4	発達障害ってなんだろう	社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま
「発達障害」という言葉を聞いたことがありますか？最近よく耳にする発達障害、自閉症について正しく理解するためには、特性や接し方などのお話をします。		
法人職員		60分
必要物品：スクリーン・プロジェクター 人数制限：なし		
5	精神障害の理解	社会福祉法人 しらとり会 地域生活支援センターまほろば
統合失調症の症状等を中心にお話をします。		
法人職員		30分
備 考：パソコン・プロジェクター・スクリーン 人数制限：なし		
6	精神障害のある方への関わり方	社会福祉法人 しらとり会 地域生活支援センターまほろば
地域で生活する精神障害のある方の生活の様子についてご紹介しながら、対応の仕方や関わり方をお伝えします。		
法人職員		30分
備 考：パソコン・プロジェクター・スクリーン 人数制限：なし		
7	地域で見守るための「認知症サポーター養成講座」	社会福祉法人 本永福祉会 特別養護老人ホーム 御園寮
認知症をめぐる最近の動向・認知症の症状と関わり方・介護者の気持ちを理解する・認知症の人たちが地域で生活するために		
広島県認知症介護指導者・キャラバンメイト		60～90分
備 考：標準テキスト・サポーターカード・その他 人数制限：なし（会場による）		



8	健康運動講座	医療法人社団 ヤマナ会 高齢者福祉複合施設 たかやの郷
効果やコツを伝えながら、楽しく取り組める運動を行います。		
法人職員（健康運動指導士トレーナー）		60～90分
備 考：動きやすいパンツスタイル 人数制限：なし		
9	レクリエーション講座	医療法人社団 ヤマナ会 高齢者福祉複合施設 たかやの郷
様々なレクリエーションに関する知識や身近な物でできるプログラムなど実践・体験ができます。		
法人職員		60～90分
備 考：なし 人数制限：なし		
10	介護方法・技術について	医療法人社団 ヤマナ会 高齢者福祉複合施設 たかやの郷
家族等に介護が必要になった時のために備え、介護方法や技術についてのコツをお話しします。		
法人職員		30～60分
必要物品：なし 人数制限：上限については要相談		
11	たのしく簡単に自宅で体操	医療法人社団 愛心会 なんぶ内科通所介護事業所
・自宅に居る時間も長くなったので、自宅でできる体操をエコな棒やセラバンドを使って楽しく体を動かします。 ・デイサービスの内容やデイサービスでの健康体操も併せて行います。		
法人職員		60分
必要物品：椅子・CDラジカセ 人数制限：要相談		
12	みんなもできる介護の方法（技術）	社会福祉法人成寿会 高屋の大地
介護が必要になられた方に安全な方法でお手伝いができるよう介護の技術をお話します。		
法人職員		60～90分
備 考：内容によって要相談 人数制限：内容によって要相談		
13	AⅠを活用した歩行バランス測定と 脳リハから生まれた認知機能チェック	ダスキン ヘルスレント 東広島ステーション
AⅠを活用して歩行バランスや認知機能の測定を行います。		
福祉用具専門員		30～60分
人数制限：10人程度（実践のため） 注意事項：日時は要相談		
14	安全な食事介助法の工夫	社会医療法人 千秋会 グループホームWOW！（わお！）
「食べこぼし」「飲み込みにくさ」「食後にゴロゴロする」「食事中にむせる」等の訴えを解決するため、注意するポイントやちょっとしたコツをご紹介します。		
言語聴覚士		30～40分
必要物品：スクリーン、プロジェクター 人数制限：要相談 注意事項：お茶を使用した実習を行います。		



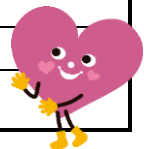
15	転倒予防について	社会医療法人 千秋会 グループホームWOW！（わお！）
転倒は「筋力低下」「バランス低下」「感覚低下」等、様々な要因で発生します。予防するための原因別アプローチをご紹介します。		
理学療法士		30分
必要物品：スクリーン、プロジェクター 人数制限：要相談		
16	座ってできるリハビリテーション	社会医療法人 千秋会 グループホームWOW！（わお！）
「立ち上がる」「大きく体を動かす」ことが難しかったり、不安な人でもできる体操をご紹介します。ゲームを取り入れながら楽しく身体を動かしましょう。		
理学療法士、作業療法士		30分
必要物品：スクリーン、プロジェクター、タオル 人数制限：要相談		
17	骨粗しょう症による骨折予防	社会医療法人 千秋会 グループホームWOW！（わお！）
骨粗しょう症は5人に1人がなる身近でかつ立派な生活習慣病の一つです。骨粗しょう症マネージャーの資格を持ったスタッフが骨粗しょう症、骨折予防について分かりやすく解説します。		
骨粗しょう症マネージャー		30分
必要物品：スクリーン、プロジェクター、タオル 人数制限：要相談		
18	NEW 歯いしゃさんの食育 ～お達者編～	医院 歯の健康ドクター
安全に食べるために気を付けること・トレーニングをお話します。		
歯科医師		60分
必要物品：なし 人数制限：なし		
19	NEW 歯いしゃさんの食育 ～離乳食編～	医院 歯の健康ドクター
健やかな子どもの育ちにお父さん・お母さんに知っておいて欲しいことをお話します。		
歯科医師		60分
必要物品：なし 人数制限：なし 備考：妊婦さんとその家族、離乳食期～3歳ぐらいまでのお子さんの家族が対象です。託児がある環境であれば助かります。		
20	NEW 歯いしゃさんの食育 ～アラフィフ編～	医院 歯の健康ドクター
自分の歯で一生美味しく食べるために今からできること・簡単トレーニングをお話します。		
歯科医師		60分
必要物品：なし 人数制限：なし		
21	NEW 「わが家の相続対策」5つのサポート紹介	広島銀行 高屋支店
人生100年時代、相続手続きや遺産分割等、わが家の相続対策を一緒に考えてみませんか？		
広島銀行職員		30～90分（随時要相談）
必要物品：なし（資料配布可） 人数制限：なし（随時要相談）		



22	認知症サポーター養成講座	高屋地域包括支援センター
認知症の正しい理解と支援方法について、テキストやDVD等を使用して説明します。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		60～90分
備 考：教材の配布 人数制限：なし 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
23	高齢者の権利擁護	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）
高齢者の虐待や金銭管理などの問題、金銭などの財産管理が難しくなった場合に利用できる後見制度、高齢者の消費者被害について説明します。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		30～40分
備 考：資料の配布あり 人数制限：なし 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
24	豊かな人生とともにACP：人生会議（アドバンス・ケア・プラン）と未来ノート	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）
自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、今後受けたい医療や介護に対する希望を家族や介護に対する希望を家族や医師に伝える方法を紹介し、「わたしの未来ノート」の活用について説明します。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		90分
備 考：資料の配布 人数制限：なし 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
25	介護保険について	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）
介護が必要になった方、これからどうしたらよいか不安がある方を対象に実際の介護を行う際の介護サービスの種類や利用方法などをお話しさせていただきます。また、小中学生を対象とした福祉用具（車椅子）の操作方法などもお話しさせていただきます。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		30～60分
必要物品：なし 人数制限：上限については要相談 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
26	高齢福祉サービスについて	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）
冊子「いきいきげんき」を用い、高齢者を対象にした生活支援サービスなどについて説明します。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		15～30分
備 考：冊子等の配布 人数制限：上限については要相談 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
27	認知症の勉強会	高屋地域包括支援センター （基幹型地域包括支援センター）
認知症について、症状や分類、治療等についてのおはなし、生活習慣から気をつけたほうがよいことや認知症の方との接し方等、認知症に対する知識の説明を行います。		
主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士		30～60分
備 考：資料の配布 人数制限：上限については要相談 注意事項：日時は要相談（日曜・祝日を除いた日であれば調整可能）		
28	通いの場（百歳体操体験会）	基幹型地域包括支援センター
通いの場を立ち上げを検討している地域の集まり等で体験会を行います。		
保健師等		45～60分
必要物品：イス 人数制限：なし		



30	健康講座「フレイルサポーター養成講座」	基幹型地域包括支援センター
「フレイル（歳を重ねることで筋力や活力、社会とのつながりが弱くなってくる状態）」について理解を深め、早期にフレイルの改善を自ら行うことで、要介護状態になるのを未然に防ぐことが期待されています。フレイルサポーターに認定され、身近な人へフレイル予防を広めていきませんか？		
保健師等		90分
備 考：教材の配布 人数制限：なし		
29	健康相談・健康教育	市医療保健課
心とからだの健康づくり（生活習慣病予防・フレイル予防・食生活・お口の健康・こころの健康チェック・たばこの影響等）の講話を行います。ご希望に応じて健康相談も行います。		
保健師・栄養士・作業療法士・歯科衛生士等		30～60分
備 考：教材の配布 人数制限：なし		
31	東広島市の子育て支援について	市こども家庭課
こども家庭課や地域すくすくサポートによる妊娠から子育て期の支援についてお話しします。世代を超えて地域全体で取り組める子育て支援について一緒に考えましょう。		
保健師		30～60分
備 考：資料の配布 人数制限：なし		
32	地域共生社会の実現に向けて	市地域共生推進課
地域共生社会について知っていただく講座です。今から私たちができることについて一緒に考えましょう。		
HOT（ほっと）けんステーション相談員		30～60分
備 考：オンライン開催可能（ZOOMやTeamsによる） 人数制限：なし		
33	生活支援センターの役割について	東広島市生活支援センター
生活に困った場合でも自立した生活が送れるよう、就労や住居確保、家計管理、子どもの学習などの生活支援センターが行っている支援内容について、お話しします。		
相談支援員		30～60分
備 考：資料の配布 人数制限：なし		
34	地域サロンについて	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
地域サロン（子ども・当事者・高齢者・多世代交流）の立ち上げを検討されている地域の集まりに伺い、サロンの概要や支援方法、助成金などについてお話しします。		
生活支援コーディネーター		15～30分
備 考：資料の配布 人数制限：なし		
35	助け合い体験ゲーム （支え合いの地域づくり）	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
高齢者等の日常生活の中で、困ったことを助けてもらえる・助けられる「支え合いの地域づくり」について、生活支援コーディネーターと一緒に考えてみませんか（助け合い体験カードゲーム使用）。		
生活支援コーディネーター		60～90分
備 考：グループワーク 人数制限：なし		



36	「そよかぜねっと」について	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
社協のそよかぜねっと事業（住民同士の支え合い活動）について説明します。		
生活支援コーディネーター		15～30分
備 考：パンフレットの配布 人数制限：なし		
37	地域の見守り隊・お助け隊結成について	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
地域で、高齢者の見守り、助け合い、支え合い活動を行っている団体やこれから始めたいと思っている方々へ。・地域の福祉をすすめるための基礎知識をお伝えするほか、先進的な取り組み事例を紹介します。・講演会形式、ワークショップ形式等、相談に応じます。		
生活支援コーディネーター		15～30分
備 考：資料の配布等 人数制限：なし		
38	成年後見制度・かけはしについて	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
認知症や障害等で、判断能力が不十分でも財産管理や身上監護、生活支援を通して『自分らしく生きる』をサポートできる、権利擁護に関する諸制度の説明を行います。		
権利擁護センター専門員		30～60分
備 考：資料の配布等 人数制限：なし		
39	防災訓練・防災勉強会	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
サロンや通いの場、自治会等の地域の集まりで、防災・減災について勉強会の開催や避難訓練等を支援します。		
災害ボランティア担当職員		30～60分
備 考：資料の配布など 人数制限：なし		
40	避難所運営ゲームHUGカードゲーム	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
避難所（H）運営（U）ゲーム（G）の一般住民向けの模擬体験ゲーム。避難所の情報が書かれたカードを避難所に見立てた用紙に配置していき、配慮の必要な方やそれぞれの抱える事情に対応していく中で防災、減災のことを一緒に考えます。		
災害ボランティア担当職員		60～90分
備 考：資料の配布など 人数制限：なし		
41	災害カードゲーム クロスロード	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
阪神・淡路大震災の実例をもとに作成されたカードゲーム形式の防災教材。様々なシレンマを抱えた問題カードに対し、YESorNOを決め、グループで意見交換を行い、楽しみながら実践的な災害対応のポイントを学びます。		
災害ボランティア担当職員		60～90分
備 考：グループワーク 人数制限：なし		
42	楽しみながら防災を学ぼう～防災カルタ～	社会福祉法人 東広島市社会福祉協議会
大規模な自然災害が相次いで発生しています。有事への備えが必要だけど、何から始めたらいいのか。子どもから高齢者まで楽しみながら災害時の心構えや事前の備えなど学べるアイテムとして企業や自治体などが「防災カルタ」を活用しています。		
災害ボランティア担当職員		30分
備 考：グループワーク 人数制限：なし		



申込みにあたって

講師の派遣は、各社会福祉施設・関係機関となりますが、お申込みやご相談先は社会福祉協議会となります。場合により、講師の派遣先担当者と直接、詳細について打ち合わせや調整をしていただくことがあります。

申込みの流れ

1. 申込み

メニューブックの中から、希望するメニューを選び、「申込書」に記入、1か月前までに社協へ申込み。※開催1か月前には申込みをお願いします。

2. 日時・内容の調整

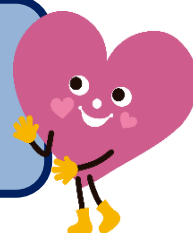
「申込書」をもとに社協で派遣先の施設・病院と日時や内容等について調整を行い、申込者に連絡します。

3. 打合せ

内容・日時が決まったら、詳細や準備物などについて申込者と派遣先の担当者と打ち合わせを行ってください。

4. 出前講座を実施

記録・サポート等で社協職員も参加させていただくことがあります。



地域出前講座（高屋町版） 申込書

申込日		年 月 日							
申込者		【団体名】							
		【代表者】			【当日責任者】				
		TEL							
		FAX							
		E-mai	@						
希望する講座		番 号	テーマ						
特に聞きたい点									
開催日	第1希望	月	日	(曜日)	時	分	～	時	分
	第2希望	月	日	(曜日)	時	分	～	時	分
開催場所		名 称							
		住 所							
参加予定人数		人							
準備可能機材 ※申込者側で準備できる機材に○をつけて下さい		椅子 ・ 机 ・ スクリーン ・ プロジェクター							
備 考		※団体の概要や講師の方へのPRなどがありましたらご記入ください。							

申し込み・お問合せ先

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課 担当：奥田
 〒739-0003 東広島市西条町土与丸1108番地
 TEL 082-430-8867 FAX 082-423-8525
 E-mail rena-okuda@soyokazenet.jp

メニューブック作成協力機関

このメニューブックは、高屋町にお住まいの皆さん・社会福祉施設・関係機関との連携強化と「集いの場」の充実を目的に作成しています。

「健康づくり（フレイル予防）」や「つながり合う」活動の一助にしていきたいと思います。

- 社会福祉法人 平成会 相談支援センターこだま（高屋町宮領）
- 社会福祉法人 しらとり会 地域生活支援センターまほろば（高屋町桧山）
- 社会福祉法人 本永福祉会 特別養護老人ホーム 御菌寮（高屋町高屋堀）
- 医療法人社団 ヤマナ会 高齢者福祉複合施設 たかやの郷（高屋町杵原）
- 医療法人社団 愛心会 なんぶ内科通所介護事業所（高屋町小谷）
- 社会福祉法人 成寿会 高屋の大地（高屋町大畠）
- ダスキン ヘルスレント 東広島ステーション（高屋町桧山）
- 社会医療法人 千秋会 グループホームWOW!（高屋町杵原）
- 医院 歯の健康ドクター（高屋町高屋東）
- 広島銀行 高屋支店（高屋町中島）
- 高屋地域包括支援センター（特別養護老人ホーム御菌寮建物内）
- 基幹型地域包括支援センター（東広島市役所 2階）
- 市医療保険課（東広島市役所 2階）
- 市こども家庭課 母子保健係（東広島市役所 2階）
- 東広島市生活支援センター（東広島市役所 2階）

メニューブックおよび申込み用紙は社協ホームページからもダウンロードできます
下記QRコードをご活用ください

申込み・お問い合わせ先

東広島市社会福祉協議会 地域福祉課 担当 奥田
〒739-0003 東広島市西条町土与丸1108番地
TEL 082-430-8867 FAX 082-423-8525
E-mail rena-okuda@soyokazenet.jp

